

Anti-pest-protocol

Waarom wij kiezen voor een pestprotocol?

Pesten komt helaas bij iedere vereniging voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij als jeugdbestuur onderkennen, als een bedreiging zien en binnen onze vereniging serieus aan willen pakken. Dit anti-pestprotocol is een middel om ervoor te zorgen dat alle kaderleden het pesten onderkennen en signaleren.

Het anti-pestprotocol vormt een plan van aanpak ten aanzien van:

- Het voorkomen van pestgedrag
- Het tijdig signaleren van pestgedrag
- Het bespreekbaar maken en aanpakken van pestgedrag
- De samenwerking tussen ouders en club om pestgedrag te voorkomen en om te buigen

Uitgangspunten zijn:

- Alle kinderen hebben het recht om zich in hun jeugdperiode veilig en geborgen te voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.
- Door de afspraken zichtbaar te maken, kunnen kinderen en volwassenen als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken op deze afspraken.
- Door elkaar serieus te nemen, te steunen en respect te tonen, stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar de vereniging te gaan.
- Een belangrijke stelregel is dat het inschakelen van de trainer/leider niet wordt opgevat als klikken: "je mag niet klikken, maar.....", als je wordt gepest of als je ruzie met een ander hebt en je komt er zelf niet aan uit, dan mag je hulp aan de trainer/leider vragen.
- Daarnaast heeft ook een mede jeugdlid de verantwoordelijkheid om een pestprobleem bij de trainer/leider aan te kaarten.

Met dit anti-pestprotocol verwachten wij als jeugdbestuur van VV Wernhout, samen met de ouders en jeugdleden een positieve en effectieve bijdrage te kunnen leveren aan het voorkomen van pestgedrag.

Protocol

Wat verstaan we onder pesten?

- Pesten is een (psychisch, fysiek of seksueel) systematisch geweld van 1 persoon of een groep personen om t.o.v. 1 of meer andere personen, die niet (meer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.
- Pesten is een vorm van agressie en kan vele vormen aannemen, zowel actief ->uitschelden-schoppen-vasthouden onder dwang etc. als passief-> Buitensluiten-negeren-vieze gebaren maken etc., maar ook tegenwoordig via de sociale media.
- Pesten is structureel, langdurig en tussen ongelijkwaardige partijen
- Pesten is een ingewikkeld probleem, dat serieus aangepakt moet worden.

Ontstaan, kenmerken en gevolgen voor de pester en gepeste

Ontstaan

4-8 jarigen

Leren al kijkend en handelend, met vallen en opstaan, hoe je met anderen kunt omgaan

Kunnen eerst nog niet goed inschatten hoe hun eigen gedrag invloed kan hebben op andere kinderen, maar ontwikkelen dit steeds beter

Kunnen niet goed eigenschappen en gevoelens van anderen onderscheiden en beschrijven, maar ontwikkelen dit steeds beter.

Hebben soms nog wel hulp en begeleiding nodig bij het oplossen van ruzies. De rol van de volwassenen kan in principe steeds minder worden.

Invoelingsvermogen zou steeds beter moeten worden.

Gericht pesten komt nog niet zo veel voor

8-12 jarigen

-Gaan zich steeds meer meten met andere kinderen

-Zijn steeds meer bezig zichzelf neer te zetten en te bewijzen

-Invloed van de groep wordt steeds groter, de groepsdruk is een hardnekkig, bijna niet uit te roeien middel, om je positie in de groep veilig te stellen, gevolg kan zijn, het ontstaan van een pikorde .

-Dominantie van bepaald kind(eren) om hun eigen rol/positie te verstevigen met als gevolg dat er gericht gepest kan gaan worden en....

-KIND(EREN) DE DUPE GAAN WORDEN (GEPESTEN)

-Belangrijk: Duidelijk grenzen aan geven en deze bewaken (dus stelling nemen)

Kenmerken

- Pester en gepeste missen bepaalde sociale vaardigheden
- Zij hebben waarschijnlijk allebei gebrek aan zelfvertrouwen
- Pester laat zien dat hij sterk is en meer macht heeft en wil zo zijn zelfvertrouwen opkrikken.
- Pester domineert binnen de groep, iedereen is "bang" en gehoorzaamt de pester
- Pester is meestal niet alleen, heeft meelopers (angst om zelf gepest te worden) om zich heen.
- Er zijn ook kinderen die niet meedoen, maar het wel zien gebeuren, en er zijn kinderen die niets in de gaten hebben.

Gevolgen

- De gepeste kinderen zijn meestal bang om erover te praten
- Ook bang dat ze niet geloofd zullen worden
- Ze voelen zich niet meer veilig op het sportpark
- Ze hebben weinig zelfvertrouwen
- Zullen misschien minder goed presteren
- Zijn angstig
- Leggen moeizamer contact met andere kinderen
- Andere kinderen laten het gepeste kind niet meer toe (buitensluiten)
- Gepeste kinderen kunnen later problemen ondervinden op het gebied van: gedrag-psyche-depressies-lichamelijk en hebben een verhoogde kans op het betrokkenheid bij criminaliteit

Pesten/plagen

Pesten word vaak verward met plagen. Dit is niet terecht

plagen	pesten
Gebeurt onbezonnen of spontaan	Gebeurt met opzet: de pestkop weet vooraf wie hij/zij zal pesten op welke manier en wanneer
Heeft geen kwade bedoelingen	Wil iemand bewust kwetsen of kleineren

Speelt zich af tussen "gelijken"	De strijd is ongelijk: de pestkop heeft altijd de bovenhand, De pestkop voelt zich machtig, als het slachtoffer zich machteloos voelt.
Is meestal te verdragen of zelfs plezierig maar kan ook kwetsend of agressief zijn.	De pestkop heeft geen positieve bedoelingen, wil pijn doen, vernielen of kwetsen
Meestal één tegen één	Meestal een groep (pestkop, meelopers en supporters) tegenover een geïsoleerd slachtoffer.
De rollen liggen niet vast: nu eens plaagt de ene, dan weer de andere.	Heeft een vaste structuur, de pestkoppen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook. Als de slachtoffers wegvallen, kan de pestkop wel op zoek gaan naar een ander slachtoffer.

De pester staat meestal niet alleen, hieronder staan de verschillende rollen vermeld welke kunnen voorkomen.

-De pester: Is vaak onzeker en wil graag aardig en stoer gevonden worden. Denkt door te pesten dat iedereen hem/haar stoer vindt

-De gepeste: Voelt zich vaak verdrietig en eenzaam. Durft vaak niets terug te doen of het te vertellen, is bang dan nog meer gepest te worden.

-De meepester: Doet mee met pesten, denkt dat hij/zij er dan bij hoort. Is bang om zelf gepest te worden.

-De helper: Neemt het op voor de gepeste. Vindt het niet goed dat er gepest wordt en is niet bang voor de pester. Helpt graag en is vaak populair.

-De stiekemer: Vindt het goed dat er gepest wordt, maar bemoeit zich er niet mee. Is bang om zelf gepest te worden. Roept anderen erbij om het pesten te steunen.

-De buitenstaander: Denkt dat er in de groep niet gepest wordt en het kan hem/haar niet schelen. Zolang hij/zij er zelf geen last van heeft.

-De stille: Bemoeit zich er niet mee. Vindt het pesten wel gemeen, maar durft niets te doen of te zeggen, is bang zelf gepest te worden.

-Ouders: Hebben in de opvoeding invloed op pesten.

-Trainer/leider: Heeft in het begeleiden invloed op pesten.

Signalen die wijzen op pestgedrag

- Met woorden:
 - Belachelijk maken

- Uitlachen
- Een teamgenoot voortdurend ergens de schuld van geven
- Briefjes doorgeven, e-mails of sms-berichten sturen
- Beledigen, kleineren, vernederen
- Roddelen
- Schelden of schreeuwen tegen een slachtoffer
- Lichamelijk
 - Buiten het sportpark opwachten, trekken, duwen, slaan schoppen
 - Op weg naar huis achterna lopen of rijden
 - Klem zetten of opsluiten
 - Slaapproblemen, nachtmerries
 - Concentratieproblemen
 - Sombor, futloos of teruggetrokken gedrag, lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn of buikpijn, moeheid
 - Blauwe plekken
- Anders
 - Doodzwijgen of buitensluiten bij gesprekken of activiteiten, isoleren
 - Doodzwijgen van een jeugdlid met betrekking tot een bepaalde gebeurtenis die geen aandacht krijgt
 - Spullen aftroggelen of geld afpersen
 - Bezittingen afpakken en/of kapot maken
 - Naar het huis van het slachtoffer gaan
 - Niet meer naar school, sportclub of vereniging willen, uitvluchten verzinnen
 - Niets meer vertellen over de voetbal
 - Geen teamgenoten meer mee naar huis nemen
 - Mindere prestaties leveren

Deze lijst kan nog verder worden uitgebreid.

Kaderleden en ouders moeten daarom alert zijn op de manier waarop kinderen met elkaar omgaan en duidelijk stelling durven nemen wanneer bepaalde gedragingen hun norm overschrijden. Op deze manier kan pesten vroegtijdig gesignaleerd worden.

Cyberpesten

We verstaan hieronder: anonieme berichten versturen via MSM en SMS, schelden, roddelen, bedreigen, foto's op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, wachtwoorden stelen en misbruiken, haatprofielen aanmaken.

Effecten

De effecten van cyberpesten kunnen erger zijn dan bij het traditioneel pesten. Opnames die via de webcam worden gemaakt, worden vastgelegd door een ander. Deze opnames verdwijnen nooit meer. Over de hele wereld kan een foto op een site staan. Foto's die eenmaal op internet staan zijn meestal niet meer te verwijderen.

Verantwoordelijke school

Vaak gebeurt pesten ook buiten de vereniging. Toch heeft de club er last van. Het ruziën en pesten gaat binnen de vereniging door. Sfeer en resultaten lijden eronder. Er ontstaat een onveilig klimaat.

Hoe kun je cyberpesten voorkomen?

- Jeugdleden bewust maken van de gevaren op internet, de effecten van cyberpesten en de strafbare feiten.
- Afspreken van internetgedrag en regels maken.
- Pesten bespreekbaar maken in het team en jeugdleden elkaar daarop laten aanspreken.

Hoe kun je cyberpesten aanpakken?

- Luister naar de betrokkene(n).
- Toon begrip en veroordeel niet.
- Leer het jeugdlid assertief te zijn: nee zeggen, contact afsluiten
- Adviseer gepeste de berichten op te slaan
- Neem contact met de ouders op
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen
- Meld dit bij de vertrouwenspersoon

Op welke wijze wordt binnen onze vereniging gewerkt aan het voorkomen van pestgedrag?

Pesten komt helaas bij bijna elke vereniging voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij onder ogen zien en op onze vereniging serieus willen aanpakken.

Voorbeeldfunctie

Op de eerste plaats is het voorbeeld van de jeugd-kaderleden (en thuis van ouders) van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken. Respect naar elkaar staat bij ons hoog in het vaandel en algemene fatsoensnormen en goede omgangsvormen vinden we belangrijk. Agressief gedrag van kaderleden, ouders en de jeugdspelers wordt niet geaccepteerd. Alle betrokkenen horen duidelijk stelling te nemen tegen dergelijke gedragingen.

Verenigings/gedragsregels

Het uitgangspunt is dat er slechts drie gedragsregels (kapstokregels) nodig zijn.

Hieronder volgende de drie regels met daarbij een aantal voorbeelden, sommigen op rijm.

De eerste regel:

“voor groot en klein zullen we aardig zijn”, heeft betrekking op het respectvol omgaan met elkaar.

We luisteren naar elkaar → iemand wil iets zeggen, luister daar naar, gaat het je vervelen, zeg het tegen hem of haar.

We pesten hier niet → je beseft niet goed wat je die ander aandoet.

Ons taalgebruik is netjes → gewoon praten is OK, schreeuwen of grove taal.....NEE

Van elkaar afblijven → wat begint als een geintje, een duw of een trap, eindigt vaak met ruzie: dat komt van zo'n "grap".

De tweede regel:

“we zullen goed voor de spullen zorgen, dan zijn ze weer te gebruiken morgen”, geeft aan dat we op een respectvolle manier moeten omgaan met de spullen van onszelf en van anderen.

We blijven van elkaars spullen af → leen je van mij, dan vind ik dat goed, maar ik vind wel dat je het vragen moet

We zorgen dat alle gebruikte materialen op de juiste plaats worden teruggezet.

Kleedlokalen laten we netjes achter.

De derde regel:

“Het sportpark is een sportgebied en daarbuiten lekker niet”, verwoordt de opdracht om je verantwoordelijk en verstandig te gedragen in je omgeving.

Ik zorg ervoor dat het netjes blijft in en om het sportpark.

Ik blijf rustig in de kleedlokalen, langs de lijn en in de kantine.

In het bovenstaande worden de drie regels weergegeven met behulp van rijmpjes. Dat is meer iets voor jonge kinderen. Bij ouderen kinderen kun je volstaan met een basiszin.

Belangrijk is dat de regels in de zin van een gebod zijn geformuleerd en niet in termen van een verbod.

Hoe wordt er gehandeld in situaties waarin pestgedrag toch wordt gesignaleerd?

Het kan natuurlijk voorkomen dat er ondanks alle maatregelen in de preventieve sfeer toch nog gepest wordt. Bij het constateren van (vermoeden, horen of zien) willen we gebruik maken van een zogenaamde ‘hulpgroep’

Stappenplan:

1. Ouders inlichten
2. Een gesprek met het kind dat ondersteuning nodig heeft.
Het doel van dit gesprek is om erachter te komen welke kinderen er het beste in dit in de hulpgroep gevraagd kunnen worden. De hulpgroep bestaat uit:

1. Kinderen die het kind dat ondersteuning nodig heeft moeilijk vindt om mee om te gaan
2. Kinderen die erbij zijn als het kind het lastig heeft
3. Vrienden van het kind

Het kind hoeft niet te vertellen over wat er gebeurt, hoe het pesten zich uit of hoe het zich voelt. De vragen die wel aan het kind gesteld kunnen worden zijn:

1.
 1. Wat vind je leuk op de vereniging, wat gaat je gemakkelijk af?
 2. Wie vind je lastig op de club?
 3. Wie zijn er nog meer bij als je het lastig hebt op de vereniging?
 4. Wie zijn je vrienden?
 5. Met wie wil je graag vrienden zijn?

Een gesprek met de hulpgroep.

De hulpgroep bestaat uit circa 5 tot 8 kinderen. Het doel van dit gesprek is om de kinderen te laten weten dat hun hulp nodig is en om hun betrokkenheid te krijgen bij het gelukkiger maken van het kind dat ondersteuning nodig heeft. De kinderen in de hulpgroep hoeven niet toe te geven dat ze iets fout zouden hebben gedaan of dat ze pesten. In plaats daarvan wordt hun hulp gevraagd en worden hen complimenten en waardering gegeven als ze hulp aanbieden. Het soort vragen dat hen wordt gesteld is:

1. X is niet gelukkig op bij de club momenteel. Ik heb jullie uitgekozen om mee te praten omdat ik denk dat jullie allemaal kunnen helpen om x weer gelukkiger te maken. Willen jullie me helpen?
2. Heeft iemand een idee, een klein ding dat X kan helpen om zich wat beter te voelen volgende week?

3. Op elk klein idee wordt enthousiast en waardierend gereageerd.
4. De kinderen kiezen zelf wat ze willen gaan doen de komende week.
5. Ik spreek jullie graag volgende week zodat jullie me kunnen laten weten wat jullie is gelukt, oké? Ik zie ernaar uit! Veel succes! Jullie ideeën zouden wel eens heel goed kunnen gaan werken.

(De effectiviteit van de hulpgroep is onderzocht en staat beschreven in het boek van Sue Young, Solution focused schools: anti bullying and beyond. Door het opzetten van een hulpgroep stopte het pesten in 80% van de gevallen onmiddellijk en binnen zes weken was het pesten in 94% van de gevallen gestopt. De aanpak had een lange termijn effect, het pesten kwam niet meer terug).

Welke maatregelen worden genomen, nadat alles is doorlopen en er nog steeds pestgedrag gesignaleerd wordt?

Directe aanpak van de pester

- Leider/trainer gaat stelling nemen en heeft een bestraffend gesprek.
- Er wordt gestart met de registraties van de pestvoorvallen (dossier aanleggen)
- Vertrouwenspersoon /jeugdcommissie wordt op de hoogte gebracht
- De ouders worden op de hoogte gebracht
- Er worden maatregelen genomen (zie onderstaande sancties)
- Externe hulp inschakelen. Jeugdcommissie of hoofdbestuur?

Gedrag	Sanctie	Door wie
Enmalig geconstateerd pestgedrag	<ul style="list-style-type: none"> • Gesprek over omgangsregels • Ingaan op sancties 	De ouders worden op de hoogte gebracht middels een telefoontje van de leider waarin deze de gemaakte afspraken doorgeeft.
Pesten blijft doorgaan	<ul style="list-style-type: none"> • Straffend gesprek • Lezen boek over pesten of pestgedrag • Opstel schrijven over pesten 	Trainer/leider licht ouders in over de te nemen sanctie
Pesten blijft toch doorgaan	<ul style="list-style-type: none"> • Ouders worden uitgenodigd voor gesprek • Schriftelijk vastleggen van afspraken en maatregelen 	Leider/trainer in overleg met jeugdcommissie/ hoofdbestuur en ouders. Leider/trainer afspraken legt vast.

Negatief gedrag blijft gehandhaafd. Geen verbetering merkbaar	<ul style="list-style-type: none">• Schorsing• Verwijdering• Opzegging lidmaatschap	Hoofdbestuur
---	---	--------------

Hulp aan de gepeste

- Adviezen geven, proberen bespreekbaar te maken, waarom het kind gepest wordt.
- Sociale vaardigheidstraining
- Gesprekken met ouders

Adviezen voor ouders van de kinderen die pesten:

- Neem het probleem serieus
- Raak niet in paniek. Elk kind loopt kans pester te worden.
- Laat uw kind eventueel deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining.